

پیش‌بینی موفقیت ورزشی در ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی بر اساس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی

محمدعلی بشارت ✉، محمدحسین قهرمانی^۲

۱- استاد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

۲- دکتری رفتار حرکتی دانشگاه فردوسی مشهد

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۱/۱۹

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۳/۲۰

چکیده

هدف پژوهش: هدف این پژوهش، بررسی موفقیت ورزشی در ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی با توجه به سبک‌های مقابله با استرس ورزشی بود. **روش پژوهش:** روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری، ورزشکاران رشته‌های مختلف برخوردی و غیر برخوردی در سطوح رقابتی دانشجویی و کشوری بودند. ۱۸۱ ورزشکار (۸۱ برخوردی، ۱۰۰ غیر برخوردی) در رشته‌های مختلف ورزشی به‌صورت داوطلب پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس ورزشی و موفقیت ورزشی را تکمیل کنند. برای تحلیل داده‌ها، از آمار توصیفی، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون در نرم‌افزار SPSS. نسخه ۱۶ استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که بین سبک‌های مقابله روی‌آوری و اجتنابی ورزشکاران با موفقیت ورزشی، در هر دودسته ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی، به ترتیب همبستگی منفی و مثبت معنادار وجود دارد. سبک مقابله روی‌آوری در هر دودسته ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی موفقیت ورزشی را پیش‌بینی کرد، اما سبک مقابله اجتنابی فقط در ورزش‌های غیر برخوردی توانست موفقیت ورزشکاران را پیش‌بینی کند. **نتیجه‌گیری:** بر اساس این یافته‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که سبک‌های مقابله روی‌آوری و اجتنابی ورزشکاران موفقیت ورزشی آنان را در ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی به‌صورت متفاوت پیش‌بینی می‌کند: در ورزش‌های برخوردی سبک مقابله روی‌آوری احتمال موفقیت ورزشی را کاهش می‌دهد در حالی که در ورزش‌های غیر برخوردی سبک مقابله اجتنابی احتمال موفقیت ورزشی را افزایش می‌دهد.

واژه‌های کلیدی: استرس ورزشی - مقابله - موفقیت ورزشی - ورزش برخوردی - ورزش غیر برخوردی

Predicting sport achievement in contact and noncontact sports in terms of sport stress coping styles

Abstract

Purpose: The present study aimed to investigate sport achievement in contact and non-contact sports with regards to sport stress coping styles in a sample of Iranian athletes. **Methods:** Method of this descriptive study was correlational and the statistical society included all contact and non-contact athletes in student and national competitive levels. 181 volunteer athletes (81 athletes of contact sports, 100 athletes of non-contact sports) in different fields of sport participated in this study. All participants were asked to complete Sport Coping Styles Scale (SCSS) and Sport Achievement Scale (SAS). Analysis of the data was done using correlation coefficient and analysis of regression in SPSS 16. **Results:** Approach and avoidant coping styles had negative and positive association with sport achievement in both contact and non-contact sports, respectively. Sport achievement was predicted by approach coping style in both contact and non-contact sports. In non-contact sports, however, sport achievement was predicted only by avoidant coping style. **Conclusion:** On the basis of the results, it can be concluded that sport achievement can be predicted by approach and avoidant coping styles in different ways; in contact sports, the probability of sport achievement would be reduced by approach coping style, while in non-contact sports, the probability of sport achievement would be increased by avoidant coping style.

Keywords: sport stress- coping- sport achievement- contact sport- non-contact sport.

✉ نویسنده مسئول: محمدعلی بشارت تلفن: ۰۹۱۱۲۲۲۰۷۴۵۰

آدرس: تهران - پل گیشا، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه روانشناسی، صندوق پستی ۱۴۱۵۵-۶۴۵۶،

۱- این تحقیق در قالب طرح پژوهشی شماره ۵۱۰۶۰۰۳/۱/۶۳ با استفاده از اعتبارات پژوهشی دانشگاه تهران انجام شده است.

E-Mail: besharat@ut.ac.ir

مقدمه

مقابله‌ای مؤثر، عملکرد ورزشی و عواطف مثبت را افزایش می‌دهد. از این‌رو، مهارت‌های مقابله با استرس باید به‌عنوان یک برنامه‌تمرینی در کنار سایر تمرین‌ها مدنظر مربیان و روانشناسان تیم‌های ورزشی قرار گیرند. در این زمینه نتایج برخی از تحقیقات نشان داده است که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مناسب و نامناسب به ترتیب با بهترین و بدترین اجرای تیم‌های ورزشی همبستگی دارد (۱۳) و تعیین‌کننده موفقیت و شکست در پیاده‌سازی راهبردهای مقابله‌ای مناسب در جریان رقابت‌ها است.

در ادبیات تحقیقاتی و پیشینه تجربی استرس، برای اشاره به روش‌های مواجهه با عامل استرس‌زا و چگونگی کنار آمدن با این عوامل، از اصطلاح مقابله استفاده می‌شود (۱۴). فرایند مقابله عمدتاً از فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس تشکیل شده است. اسمیت^۲ (۱۵) مقابله را معادل تلاش هشیار برای مواجهه با مطالبات استرس‌زا می‌دانند. در این مقابله، پاسخ‌های رفتاری آموخته‌شده از طریق محدودسازی اهمیت موقعیت خطرناک یا ناخوشایند (مطالبات استرس‌زا)، استرس را کاهش می‌دهد. مقابله موفق با حوادث استرس‌زا در ورزش مستلزم حفظ خونسردی و خویشتن‌داری (۱۶)، استقرار آرامش روانی (آمادگی روان شناختی در پاسخ به محرک‌های بعدی) و حفظ برانگیختگی و تمرکز بهینه است (۱۷).

در مورد راهبردهای مقابله با استرس، سبک‌های مختلفی ارائه شده است. یکی از طبقه‌بندی‌های عمومی، راهبردهای مقابله را به‌صورت پیوستار و با توجه به نوع احساسات فرد و سمت جهت‌گیری فرایند مقابله تقسیم می‌کند (۱۹). از سویی دیگر، روث و کوهن و کرون^۳ سبک‌های مقابله را به دودسته مقابله روی آوری^۴ و مقابله اجتنابی^۵ تقسیم می‌کنند (۲۰،۲۱). با توجه به مبنای نظری و پیشینه تجربی موجود در زمینه مقابله با استرس، می‌توان عنوان کرد که آموزش سبک‌های مقابله با استرس در یک فرایند تجربی به ورزشکاران و جلوگیری از یادگیری آن از طریق آزمون و خطا، می‌تواند در تسهیل فرایند مقابله ورزشکاران و نهایتاً در بهبود عملکرد رقابتی آنان مؤثر باشد (۲۲)؛ اما به‌کارگیری این نظریه‌ها در اتخاذ اصول آموزشی برای ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی نتایج متفاوتی را به

افزایش عملکرد ورزشکاران در رشته‌های ورزشی مستلزم تمرین مهارت‌های اختصاصی آن رشته ورزشی است. باین وجود برای افزایش عملکرد بازیکنی که در شرایط تمرینی، مهارت‌ها را بسیار خوب اجرا می‌کند ولی در حین رقابت افت نسبتاً محسوسی در قابلیتش مشاهده می‌شود، تمرین مهارت‌های روانی باید بیشتر مدنظر قرار بگیرد. هرچند تقدم و تأخر، شدت و مدت تمرینات مهارت‌های روانی در مقایسه با تمرینات مهارت‌های ورزشی برای ورزشکاران، بسته به سن و جنس، نوع رشته ورزشی، سطح مهارت و رقابت آن‌ها متفاوت خواهد بود ولی از اهمیت تمرینات روانی در کنار تمرینات فیزیکی نمی‌توان غافل شد. در این زمینه، از استرس و روش‌های مقابله با آن به‌عنوان یکی از متغیرهای مربوط به مهارت‌های روانی که از قابلیت آموزش جهت بهبود و ارتقاء برخوردار بوده و تأثیر قابل توجهی در نتایج عملکرد ورزشی افراد دارد، یاد شده است (۳،۱۱،۲). استرس را به‌عنوان یک پاسخ کلی به فشارها و نیازهای محیطی تعریف کرده‌اند و معتقدند که استرس بخشی جدائی‌ناپذیر از زندگی است. همین تلقی از استرس، در ورزش و رقابت‌های ورزشی نیز وجود دارد (۴). بر این اساس، فعالیت ورزشی می‌تواند یک تجربه استرس‌زا باشد (۵) خصوصاً در ورزش‌های رقابتی همیشه باید استرس و عوامل استرس‌زا را به‌عنوان قسمتی از مسابقات در نظر گرفت (۶). این فرایند می‌تواند در اغلب موارد با طیفی از احساسات ناخوشایند مانند نگرانی، سرخوردگی، تغییر جهت‌گیری و دل‌سردی همراه باشد (۷،۸). به همین علت مقابله با استرس در یک رقابت ورزشی به‌عنوان عاملی محوری در ارتقای سطح عملکرد و دستاوردهای ورزشی محسوب می‌شود (۹،۱۰). از این‌رو ضرورت وجود مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر به‌منظور حفظ سلامت ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب‌ناپذیر است. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که ناتوانی در مقابله با استرس ورزشی برای عملکرد و رضایت شخصی ورزشکار زبان‌بخش است (۱۱،۲،۳،۱۱). انشل، براون و براون^۱ (۱۲) به این نتیجه رسیدند که پس‌خوراند کلامی ناخوشایند عامل استرس‌زایی است که با افزایش تنیدگی عضلانی و عواطف منفی بر عملکرد ورزشی نقش بازدارنده دارند؛ برعکس، تقویت مهارت‌های

2. Smith
3. Roth, Cohen & Krohne.
4. approach
5. avoidant

1. Anshel, Brown & Brown

موفقیت ورزشی در ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی رابطه وجود دارد؟ سؤال دوم: آیا سبک‌های مقابله، موفقیت ورزشی ورزشکاران در رشته‌های برخوردی و غیر برخوردی را به صورت متفاوت پیش‌بینی می‌کنند؟ سؤال سوم: در بین هر کدام از ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی، چه نوع سبک مقابله‌ای برای موفقیت ورزشی ورزشکاران کارآمدتر است؟ بنابراین، هدف اصلی این پژوهش بررسی سبک‌های مقابله و رابطه آن با موفقیت ورزشی در ورزشکاران رشته‌های برخوردی و غیر برخوردی بود.

روش‌شناسی پژوهش

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش ورزشکاران رشته‌های مختلف برخوردی و غیر برخوردی در سطوح رقابتی دانشجویی و کشوری بودند. تعداد ۱۹۰ ورزشکار از فدراسیون‌های ورزشی بسکتبال، فوتبال، فوتسال، والیبال، دوومیدانی، شنا، قایقرانی، ژیمناستیک و وزنه‌برداری به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. بر اساس معیارهای پیشنهاد شده و به کار رفته در پژوهش‌های قبلی (۲۵) که داشتن حداقل ۳ سال سابقه رقابت مداوم و کسب موفقیت در سطوح ملی را عنوان کرده بودند. بر اساس معیارهای پیشنهاد شده و به کار رفته در پژوهش‌های قبلی (۲۵)، ورزشکاران ورزش‌های بسکتبال، فوتسال و فوتبال به عنوان گروه برخوردی و ورزشکاران ورزش‌های والیبال، دوومیدانی، شنا، ژیمناستیک و وزنه‌برداری به عنوان گروه غیر برخوردی تقسیم شدند. بنابراین، معیار ورود افراد به پژوهش داشتن حداقل ۳ سال سابقه فعالیت مداوم در سطح ملی و کسب حداقل یک موفقیت در این سطح بود.

ابزار اندازه‌گیری

۱- پرسشنامه مشخصات فردی شرکت‌کنندگان: این پرسشنامه شامل سؤالاتی در خصوص اطلاعات شخصی (سن، رشته ورزشی، سابقه فعالیت به سال و ماه، مدال‌ها و مقام‌های کسب‌شده، مسابقاتی که شرکت کرده‌اند و میزان تحصیلات) بود.

۲- مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی: این مقیاس یک آزمون ۴۰ سؤالی است که بر اساس مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی^۲ انشل و همکاران (۲۷) تهیه شده

وجود خواهد آورد. از این رو در این زمینه باید به تفاوت رشته‌های ورزشی و محیط رقابتی توجه شود. به عبارت دیگر در تدوین و ارائه تمرینات آموزشی برای بهبود مهارت‌های مقابله‌ای، باید به ویژگی‌های عوامل و منابع استرس‌زا در محیط‌های مختلف در ورزش رقابتی توجه کرد (۲۳). مقدار و شدت عامل استرس‌زا؛ مداوم یا متناوب بودن آن؛ مستقیم یا غیرمستقیم بودن عوامل استرس‌زا؛ کنشی یا واکنشی بودن آن‌ها؛ و از همه مهم‌تر، میزان تأثیرگذاری عوامل استرس‌زا در روند اجرای مهارت‌های ورزشی؛ از عواملی هستند که در رشته‌های مختلف ورزشی به صورت‌های متفاوت نمایان می‌شوند (۱۸). در برخی از رشته‌های ورزشی، ورزشکاران برای کسب امتیاز از حریفان خود، نیازمند روی آوری مستقیم با آن‌ها هستند. از این رو، برخورد میان بازیکنان، حرکات لحظه‌ای و شدیدی را به وجود می‌آورد و غلبه بر حریف به صورت مستقیم جزء اصلی برنامه رقابتی ورزشکار لحاظ می‌شود (۲۴). در ادبیات تحقیقی از این‌گونه رشته‌های ورزشی، به عنوان ورزش‌های برخوردی^۱ یاد شده است (۲۴). در مقابل، در برخی از رشته‌ها، ورزشکاران در کنار هم و بدون روی آوری مستقیم با حریفان (ورزش‌های غیر برخوردی) به رقابت می‌پردازند و در نتیجه راهبردهای این ورزشکاران برای کسب امتیاز متفاوت از گروه اول است. در این رشته‌ها ورزشکاران با اتخاذ فاصله فیزیکی از حریفان، سعی در اجرای مهارت‌های ورزشی خود دارند (۲۵). بنابراین، استفاده از ابعاد مختلف مقابله از قبیل مکانیسم‌های رفتاری، شناختی و حرکتی با توجه به امکان و عدم امکان اتخاذ فاصله‌های روان شناختی و جسمانی در حین رقابت در این دودسته از ورزش‌ها متفاوت خواهد بود (۲۶). از این رو، تفاوت‌های روش‌های مقابله با استرس در این دو گروه از ورزشکاران قابل تصور است.

با استناد به یافته‌های پژوهشی در خصوص رابطه بین سبک‌های مقابله با استرس‌های ورزشی و موفقیت یا عدم موفقیت ورزشکاران، می‌توان از راهبردهای مقابله و تفاوت‌های افراد در به کار بستن این راهبردها به عنوان پیش‌بینی کننده موفقیت ورزشی در کنار سایر عوامل تأثیرگذار بر نتایج رقابت‌ها استفاده کرد. بر این اساس، این پرسش‌ها مطرح می‌شوند. سؤال اول: آیا بین سبک‌های مقابله با

مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی^۷، درماندگی روان‌شناختی^۸ و موفقیت ورزشی^۹ بررسی و تأیید شد (۲۸).
 ۳- مقیاس موفقیت ورزشی: مقیاس موفقیت ورزشی^{۱۰} (۲۹) یک ابزار ۱۶ گویه ای است که بر حسب مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت میزان موفقیت ورزشی آزمودنی را می‌سنجد. در این مقیاس پاسخ‌های آزمودنی از خیلی کم تا خیلی زیاد به این صورت محاسبه می‌شود: خیلی کم=۱، کم=۲، متوسط=۳، زیاد=۴ و خیلی زیاد=۵. نتایج روایی محتوایی مقیاس موفقیت ورزشی بر حسب نظر مربیان و داوران ورزشی نشان داده است که ضریب تطابق کندال طبق نظر مربیان برابر با ۰/۵۴ و بنا بر نظر داوران برابر با ۰/۴۴ است. نتایج مجذور خی برای آزمون معناداری ضرایب فوق نشان داد که همبستگی‌های به‌دست‌آمده برای مربیان ($P < 0/001$, $X^2 = 163/18$, $df = 15$) و برای داوران ($P < 0/001$, $X^2 = 106/64$, $df = 15$) از نظر آماری معنادار است (۲۹). ضریب آلفای کرونباخ گویه‌های مقیاس موفقیت ورزشی در مورد نمونه‌ای از ورزشکاران فوتبالیست و کشتی‌گیر (۳۰) برای نمرهٔ مربیان و داوران به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۸ و برای کل نمونه ۰/۹۷ بود که بیانگر همسانی درونی بالای آزمون است.

روش اجرای پژوهش

پس از تشریح هدف‌های پژوهش و هماهنگی‌های لازم با مسئولان فدراسیون‌ها و باشگاه‌های ورزشی بسکتبال، فوتبال، فوتسال، فوتسال، والیبال، دوومیدانی، شنا، قایقرانی، ژیمناستیک و وزنه‌برداری؛ ورزشکاران شرکت‌کننده در المپاد دانشگاهی، تیم‌های ورزشی دسته یک و لیگ برتر کشور یک روز قبل از شروع مسابقه در این پژوهش شرکت کردند. ضمن ارائه توضیحاتی در زمینهٔ ضرورت و اهمیت پژوهش و نحوه پاسخ‌دهی به پرسش‌ها، از ورزشکاران خواسته شد مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی^{۱۱} (۲۸) و مقیاس موفقیت ورزشی^{۱۲} (۲۹) را تکمیل کنند. محدودیت زمانی برای پاسخ به سؤال‌ها در نظر گرفته نشد اما حداکثر زمان لازم برای تکمیل پرسش‌نامه‌ها از ۳۰ دقیقه تجاوز نکرد. هدف این بود که ورزشکاران بدون تحت فشار قرار گرفتن از نظر زمان پاسخ‌گویی، با آرامش و دقت به سؤال‌ها پاسخ دهند تا ضریب دقت و اعتبار جواب‌ها

است و سبک‌های مقابله با استرس ورزشی را در دو بعد اصلی یعنی «سبک مقابلهٔ روی‌آوری» و «سبک مقابلهٔ اجتنابی» در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً نادرست=۱ تا کاملاً درست=۵) ارزیابی می‌کند. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از زیرمقیاس‌های آزمون به ترتیب ۲۰ و ۸۰ محاسبه می‌شود. هر یک از ابعاد اصلی آزمون، سبک‌های مقابله با استرس ورزشی را در هفت زمینه به شرح زیر بررسی می‌کند: «انجام خطا در جریان مسابقه»؛ «انتقاد مربی در جریان مسابقه»؛ «مشاهدهٔ تقلب حریف در جریان مسابقه»؛ «تجربهٔ درد یا آسیب‌دیدگی شدید در جریان مسابقه»؛ «دریافت جریمه یا داوری بد در جریان مسابقه»؛ «مشاهدهٔ عملکرد موفق حریف در جریان مسابقه»؛ «وجود شرایط بد محیطی مثل هوای بد، زمین نامناسب، یا واکنش تماشاگر در جریان مسابقه». ویژگی‌های روان‌سنجی^۱ مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی در نمونه‌ای متشکل از یک‌صد و چهل‌وچهار ورزشکار داوطلب (۱۰۳ پسر، ۴۱ دختر) بررسی شد (۲۸). در این پژوهش، ضرایب آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌های سبک مقابلهٔ روی‌آوری و سبک مقابلهٔ اجتنابی به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۹۱ محاسبه شد. این ضرایب نشانهٔ همسانی درونی^۲ رضایت‌بخش مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۴۸ نفر از ورزشکاران در دو نوبت بافاصله دو تا چهار هفته برای سبک مقابلهٔ روی‌آوری $r = 0/76$ و برای سبک مقابلهٔ اجتنابی $r = 0/82$ محاسبه شد. این ضرایب نشانه پایایی بازآزمایی^۳ رضایت‌بخش مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی است. روایی محتوایی^۴ مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی بر اساس داوری ده نفر از متخصصان روانشناسی بررسی و ضرایب توافق کندال برای زیر مقیاس‌های سبک مقابلهٔ روی‌آوری و سبک مقابلهٔ اجتنابی به ترتیب ۰/۶۰ و ۰/۶۸ مورد تأیید قرار گرفت. روایی هم‌زمان^۵ و پیش‌بین^۶ مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی بر اساس ضرایب همبستگی نمره‌های ورزشکاران در سبک‌های مقابلهٔ روی‌آوری و اجتنابی با نمره‌های آن‌ها در

7. Psychological well-being
 8. Psychological distress
 9. Sport achievement
 10. Sport Achievement Scale
 11. Sport Coping Style Scale
 12. Sport Achievement Scale

1. Psychometric
 2. Internal consistency
 3. Test-retest reliability
 4. Content validity
 5. Concurrent
 6. Predictive

یافته‌ها

میانگین سنی ورزشکاران برخوردی $21/53 \pm 2/40$ سال، میانگین سنی ورزشکاران غیر برخوردی $23/80 \pm 3/66$ سال بود. جدول ۱ شاخص‌های آماری شرکت‌کنندگان در پژوهش را در مورد نمره‌های سبک‌های مقابله با استرس و موفقیت ورزشی برای ورزشکاران رشته‌های برخوردی و غیر برخوردی نشان می‌دهد.

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که در هر دو رشته ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی سبک مقابله روی‌آوری با موفقیت ورزشی همبستگی منفی معنادار و سبک مقابله اجتنابی با موفقیت ورزشی همبستگی مثبت معنادار دارد. این ضرایب برای دو گروه ورزشکاران رشته‌های برخوردی و غیر برخوردی و کل ورزشکاران در سطح ۹۹٪ معنادار بود (جدول ۲).

افزایش باید. هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و همه ورزشکاران به‌صورت داوطلب در پژوهش شرکت کردند. تعداد ۹ شرکت‌کننده به دلیل پاسخ ناقص به پرسش‌نامه‌ها از تحلیل‌های آماری کنار گذاشته شدند و بدین ترتیب، نمونه پژوهش به ۱۸۱ ورزشکار (۸۱ برخوردی، ۱۰۰ غیر برخوردی) تقلیل یافت.

تحلیل آماری

برای تحلیل داده‌های پژوهش، از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون در نرم‌افزار اس. پی. اس. اس. نسخه ۱۶ استفاده شد. همه ضرایب معنادار هستند ($p < 0/001$).

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره‌های سبک‌های مقابله با استرس و موفقیت ورزشی ورزشکاران

مقابله	ورزش برخوردی		ورزش غیر برخوردی		کل
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
مقابله روی‌آوری	۰/۵۹	۰/۵۸	۰/۴۷	۰/۵۳	۰/۵۲
مقابله اجتنابی	۰/۵۸	۰/۵۸	۰/۵۱	۰/۵۳	۰/۵۴

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره‌های سبک‌های مقابله با استرس و موفقیت ورزشی ورزشکاران

متغیرها	گروه‌ها		ورزش برخوردی		ورزش غیر برخوردی		کل
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
مقابله روی‌آوری	۷۱/۵۸	۱۴/۲۵	۶۹/۶۸	۱۴/۳۹	۷۰/۵۳	۱۴/۳۲	
مقابله اجتنابی	۶۷/۰۶	۱۳/۶۴	۶۸/۶۱	۱۳/۹۷	۶۷/۹۱	۱۳/۸۴	
موفقیت ورزشی	۶۳/۴۱	۸/۷۹	۶۴/۷۲	۸/۵۳	۶۳/۹۸	۸/۷۱	

به صورت متفاوت پیش بینی می کنند؛ و ج) سبک مقابله روی آوری در هر دودسته ورزش های برخوردی و غیر برخوردی موفقیت ورزشی را پیش بینی می کند، اما سبک مقابله اجتنابی فقط در ورزش های غیر برخوردی

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون موفقیت ورزشی بر سبک های مقابله در ورزش های غیر برخوردی

مدل موفقیت ورزشی شاخص ها	رگرسیون	مقابله روی آوری	مقابله اجتنابی
F*	۱۸/۸۱		
R	۰/۵۲۹		
R ²	۰/۲۸۰		
SE	۷/۵۴		
β		-۰/۱۹۸	۰/۳۶۱
t*		-۱/۴۷۲	۲/۶۸۷*

می تواند موفقیت ورزشکاران را پیش بینی کند. بر اساس این یافته ها، می توان نتیجه گرفت که در ورزش های برخوردی سبک مقابله روی آوری احتمال موفقیت ورزشی را کاهش می دهد در حالی که سبک مقابله اجتنابی احتمال موفقیت ورزشی را افزایش می دهد. در ورزش های $p < ۰/۰۱$

غیر برخوردی اما نتیجه متفاوت است و فقط سبک مقابله اجتنابی احتمال موفقیت ورزشی را افزایش می دهد. این یافته ها که با نتایج پژوهش های قبلی (۳،۶،۷،۸،۱۰،۲۹) همسو هستند، بر حسب چند احتمال به شرح زیر تبیین می شوند.

یافته های قبلی (۱۵،۲۹) نشان داده اند که محدودسازی اهمیت موقعیت استرس زا، استرس را کاهش می دهد. یکی از راه های این محدودسازی، فاصله گرفتن از آن موقعیت به منظور اجرا کردن فنون و مهارت های آموخته شده است. سبک مقابله روی آوری، برعکس، از طریق مواجهه مستقیم ورزشکار با عامل استرس زا (برای مثال، حریف، داور، مربی)، این فرصت را از ورزشکار سلب می کند. این درگیر شدن در شرایط استرس زا حاکم بر مسابقه؛ شرایطی که ورزشکار تحت آن هم از نظر روانی و هم از نظر جسمانی کاملاً برانگیخته است، اولاً بخشی از انرژی روانی و فیزیکی ورزشکار را به خود اختصاص می دهد؛ اختصاص انرژی در این درگیری می تواند باعث کاهش انرژی لازم برای ادامه مسابقه به صورت کارآمد شود و در نهایت احتمال عدم موفقیت و شکست را افزایش دهد. ثانیاً، درگیر شدن در شرایط استرس زا و برانگیخته فوق می تواند باعث اضطراب و نگرانی ورزشکار شود و این اضطراب نیز به سهم خود قوای

بر اساس نتایج جدول ۳، F مشاهده شده معنادار است ($p < ۰/۰۰۱$) و ۳۹٪ واریانس مربوط به موفقیت ورزشی به وسیله سبک های مقابله روی آوری و اجتنابی تبیین می شود. ضرایب رگرسیون نشان می دهند که مقابله روی آوری ($t = -۲/۱۷۸, \beta = -۰/۳۴۰$) و مقابله اجتنابی ($t = ۲/۰۴۳, \beta = ۰/۳۱۹$) می توانند واریانس موفقیت ورزشی را در ورزش های برخوردی به صورت معنادار تبیین کنند. بر اساس این نتایج، سبک مقابله روی آوری به صورت منفی و سبک مقابله اجتنابی به صورت مثبت بر میزان موفقیت ورزشی تأثیر می گذارند.

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون موفقیت ورزشی بر سبک های مقابله در ورزش های برخوردی

مدل موفقیت ورزشی شاخص ها	رگرسیون	مقابله روی آوری	مقابله اجتنابی
F	۲۵/۵۳		
R	۰/۶۲۹		
R ²	۰/۳۹۶		
SE	۶/۸۰		
β		-۰/۳۴۰	۰/۳۱۹
t		-۲/۱۷۸*	۲/۰۴۳*

$p < ۰/۰۵$ *

نتایج مربوط به ورزش های غیر برخوردی (جدول ۴) نیز نشان می دهد که F مشاهده شده معنادار است ($p < ۰/۰۰۱$) و ۲۸٪ واریانس مربوط به موفقیت ورزشی به وسیله سبک های مقابله روی آوری و اجتنابی تبیین می شود. ضرایب رگرسیون نشان می دهند که مقابله روی آوری ($t = -۱/۴۷۲, \beta = -۰/۱۹۸$) نمی تواند واریانس موفقیت ورزشی را در ورزش های غیر برخوردی به صورت معنادار تبیین کند، در حالی که مقابله اجتنابی ($t = ۲/۶۸۷, \beta = ۰/۳۶۱$) می تواند واریانس موفقیت ورزشی را در ورزش های برخوردی به صورت معنادار تبیین کند. بر اساس این نتایج، سبک مقابله اجتنابی به صورت مثبت بر میزان موفقیت ورزشی تأثیر می گذارد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که الف) بین سبک های مقابله روی آوری و اجتنابی ورزشکاران با موفقیت ورزشی، در هر دودسته ورزش های برخوردی و غیر برخوردی، به ترتیب همبستگی منفی و مثبت معنادار وجود دارد؛ ب) سبک های مقابله روی آوری و اجتنابی ورزشکاران موفقیت ورزشی آنان را در ورزش های برخوردی و غیر برخوردی

انرژی روانی و جسمانی برای حل مسئله از طریق روی آوری، با نادیده انگاری و بی‌اهمیت دانستن موضوع، تمام انرژی خود را در خدمت ادامه فعالیت ورزشی به کار می‌گیرد و از این طریق بر احتمال موفقیت خود می‌افزاید. ثانیاً، ورزشکار از طریق سبک مقابله اجتنابی بین خود و منبع استرس فاصله روان‌شناختی ایجاد می‌کند و به‌جای غلتیدن در بستر اضطراب و نگرانی، با آرامش و تمرکز بیشتر قادر خواهد بود که احتمال موفقیت خود را افزایش دهد. ثالثاً، ورزشکار از طریق سبک مقابله اجتنابی خود را از معادله آسیب‌زای تقابل ورزشکار- منبع استرس (برای مثال، حریف، داور، مربی) خارج می‌سازد و با آرام‌سازی فضای ورزش، از قابلیت‌های خود برای کسب نتیجه و موفقیت بهتر استفاده می‌کند؛ و بالاخره ورزشکار در شرایط پیش‌گفته بهتر می‌تواند از امکانات بالقوه مثبت و مطلوب برای ادامه مسابقه، یعنی کمک گرفتن از نظرات و راهنمایی‌های مربی، مساعدت و رفتار منطقی داور و همین‌طور یاس و نومییدی حریف، در جهت پیروزی و موفقیت استفاده کند (۱۵،۲۹).

از نتایج مهم این پژوهش، تفاوت پیش‌بینی موفقیت ورزشی بر حسب سبک‌های مقابله در ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی بود. این تفاوت مربوط می‌شود به نوع سبک مقابله در ورزش‌های غیر برخوردی (۱۸). بر اساس نتایج پژوهش حاضر، در این رشته‌های ورزشی، فقط سبک مقابله اجتنابی نقش معنادار داشت و توانست احتمال افزایش موفقیت ورزشی ورزشکاران را پیش‌بینی کند. این یافته، که از نتایج جدید پژوهش حاضر و بی‌سابقه در پژوهش‌های قبلی است، بر حسب چند احتمال تبیین می‌شود. ماهیت ساختار ورزش‌های غیر برخوردی و عملکرد ورزشکار در این دسته از ورزش‌ها (۲۵،۲۶)، خودبه‌خود ورزشکاران را از برخوردهای مستقیم دور می‌سازد و به آن‌ها کمک می‌کند که کمتر باهم درگیر شوند. این وضعیت احتمال استفاده از راهبردهای مقابله روی آوری را کاهش می‌دهد.

بخشی از موفقیت ورزشی ورزشکاران در ورزش‌های غیر برخوردی را می‌توان به این احتمال نسبت داد؛ احتمال کاهش استفاده از راهبردهای مقابله روی آوری که هم می‌تواند موفقیت ورزشی را تا حدودی تبیین کند و هم تفاوت قدرت پیش‌بینی این راهبردها در دودسته از ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی را. سبک مقابله اجتنابی، علاوه بر ویژگی‌هایی چون دوری گرفتن از

فرد را تحلیل می‌برد و از دقت و ظرافت عملکرد ورزشی وی می‌کاهد و مقدمات عدم موفقیت و شکست را فراهم می‌سازد. ثالثاً، شرایط پیش‌گفته به منزله جنگ روانی قدرت تمرکز ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با ادامه رفتارهای شتاب‌زده و آشفتنه مقدمات عدم موفقیت و شکست وی را فراهم می‌سازد. رابعاً، در کلیه حالت‌های فوق وضعیت به‌گونه‌ای است که منبع استرس (برای مثال، حریف، داور، مربی) در مواجهه با سبک مقابله روی آوری ورزشکار معمولاً بر صحت نظر و رفتار و موضع خود تأکید می‌کند و عملاً سبک روی آوری ورزشکار به مقابله دوسویه ورزشکار- حریف، ورزشکار- داور و ورزشکار- مربی منجر می‌شود. این کشمکش نیز به سهم خود به زیان ورزشکار وارد عمل می‌شود و احتمال عدم موفقیت و شکست وی را افزایش می‌دهد؛ و بالاخره، درگیری‌های ورزشکار با منابع استرس با رو در رو ساختن آن‌ها راه استفاده از امکانات بالقوه مثبت و مطلوب برای ادامه مسابقه؛ مانند نظرات و راهنمایی‌های مربی، مساعدت و رفتار منطقی و مناسب داور و یاس و نومییدی حریف و امثال آن را مسدود می‌سازد و اجازه نمی‌دهند که ورزشکار بتواند از این امکانات به سود نتیجه‌بازی و موفقیت ورزشی خود بهره‌لزم را ببرد (۱۵،۱۶،۲۹). سبک مقابله روی آوری ممکن است تأثیر تخلیه‌ای در آزادسازی ناکامی داشته باشد و به‌موجب آن بلافاصله شدت استرس کاهش یابد (۲۲)، اما احتمال پیامدهای ناخوشایند این راهبرد پرخاشگرانه نیز بالاست (۲۳) به همین دلیل، پیشنهاد شده است که کسانی که نمی‌توانند برانگیختگی هیجانی بالا را تحمل کنند؛ وضعیتی که مخصوصاً در ورزش‌های برخوردی پیش‌می‌آید، بهتر است برای افزایش اثربخشی مقابله، از راهبردهای مقابله اجتنابی استفاده کنند (۱۸،۲۱،۲۹).

نتایج پژوهش نشان داد که سبک مقابله اجتنابی ورزشکاران با موفقیت ورزشی همبستگی مثبت معنادار دارد و می‌توان در هر دودسته ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی موفقیت ورزشی ورزشکاران را پیش‌بینی کند. سبک مقابله اجتنابی، که وجه مشخصه آن دوری گزیدن از عامل استرس‌زا از طریق نادیده انگاری و بی‌اهمیت دانستن موضوع، ایجاد فاصله روان‌شناختی، کمک گرفتن از دیگران و پرداختن به فعالیت‌های معمول ورزشی است (۳۱)، به شکل‌های مختلف به موفقیت ورزشکار کمک می‌کند. اولاً، ورزشکار به‌جای درگیری با منبع استرس و مصرف بخشی از

حاضر محدودیت‌هایی داشته که مهم‌ترین آن‌ها به این شرح است. طرح پژوهش همبستگی است و به صورت مقطعی انجام شده است به همین دلیل نمی‌توان با استناد به یافته‌های آن به تفسیرها و تبیین‌های علت شناختی مبادرت کرد. نمونه مورد بررسی در این پژوهش از ورزشکاران رشته‌های محدودی بودند و در تعمیم یافته‌ها به سایر رشته‌های ورزشی باید احتیاط شود.

با توجه به جایگاه ورزش حرفه‌ای در زندگی نوین و اهمیت بلامناع موفقیت در رقابت‌های ورزشی، مهم‌ترین نتیجه کاربردی پژوهش حاضر را می‌توان در برنامه‌های آموزشی مقابله محور، با هدف پیروزی، خلاصه کرد. تدوین برنامه‌های آموزشی مقابله محور ویژه ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی زیر نظر فدراسیون‌های ورزشی به سادگی امکان پذیر است. آموزش، اجرا و تمرین این برنامه‌ها نیز در چند جلسه، ورزشکاران را با به کارگیری راهبردهای اجتنابی به منظور افزایش احتمال موفقیت ورزشی آشنا می‌سازد.

منابع

1. Gaudreau, P., Blondin, J.-P., & Lapierre, A.-M. (2002). "Athletes coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy". *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 125-150.
2. Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2003). "Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians". *Psychology of sport and Exercise*, 4(2), 101-116.
3. Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2014). "Coping, social support, and emotion regulation in teams". *Group dynamics in exercise and sport psychology*, 222-223.
4. White, G. A. (2008). "Levels of stress and mechanisms of coping among male freshman athletes": *ProQuest*.97-112.
5. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). "Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals". *Psychology of sport and exercise*, 12(4):460-470.
6. Pollard, R. (2015). "Away disadvantage: Five steps for coping". *The Best of Soccer Journal: The Art of Coaching*, 90 -103.
7. Bennell, K., Ahamed, Y., Bryant, C., Jull, G., Hunt, M., Kenardy, J., Nicholas, M. (2014). "Physiotherapist-delivered exercise and pain coping skills training is more effective than either intervention alone in knee osteoarthritis". *Osteoarthritis and Cartilage*, 22, 192-193.

استرس‌زا از طریق نادیده انگاری و بی‌اهمیت دانستن موضوع، ایجاد فاصله روان شناختی، کمک گرفتن از دیگران و پرداختن به فعالیت‌های معمول ورزشی است (۳۱)؛ بعضی از نقاط ضعف احتمالی ورزشکار مثل اعتمادبه‌نفس ضعیف و حرمت خود پایین (۲۱) را نیز پوشش می‌دهد و جبران می‌کند. نقاط ضعف روان شناختی که عمدتاً در جریان بازی و عملکرد ورزشکار با ایجاد اضطراب اختلال ایجاد می‌کنند، در رویارویی‌های ورزشی و با به کارگیری راهبردهای مقابله روی آوری، تشدید می‌شوند و عملکرد و موفقیت ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهند. استفاده در راهبردهای مقابله اجتنابی، در چنین موقعیت‌هایی از طریق حذف ضرورت رویارویی و اضطراب ناشی از آن، احتمال تمرکز، دقت و صحت عملکرد ورزشکار و پیامد آن موفقیت ورزشی وی را افزایش می‌دهد.

پیامدهای نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در دو سطح نظری و عملی به این شرح مطرح کرد: در سطح نظری، نتایج این پژوهش می‌توانند به شناخت بهتر متغیرهای تأثیرگذار بر موفقیت ورزشی کمک کنند.

یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین و نظریه‌های مربوط به رابطه سبک‌های مقابله با استرس‌های ورزشی و موفقیت ورزشی را تأیید کند و پرسش‌ها و فرضیه‌های جدیدی مطرح سازد. نمونه‌ای از این پرسش‌ها عبارت‌اند از: میزان قابلیت کنترل موقعیت چه تأثیری بر رابطه بین سبک‌های مقابله با استرس‌های ورزشی و موفقیت ورزشی دارد؟ مشخص یا نامشخص بودن منبع استرس چه تأثیری بر رابطه بین سبک‌های مقابله با استرس‌های ورزشی و موفقیت ورزشی دارد؟ کوتاه یا درازمدت بودن نتایج چه تأثیری بر رابطه بین سبک‌های مقابله با استرس‌های ورزشی و موفقیت ورزشی دارد؟ پاسخ به هر یک از این پرسش‌ها و فرضیه‌های مبتنی بر آن‌ها نیازمند پژوهش‌های مستقلی است که به علاقه‌مندان پیشنهاد می‌شود.

همچنین، پیشنهاد می‌شود به منظور شناخت بهتر رابطه سبک‌های مقابله با استرس‌های ورزشی و موفقیت ورزشی، رابطه این دو متغیر در ورزش‌های فردی و گروهی بررسی و مقایسه شود. در سطح عملی و میدانی، تهیه برنامه‌های آموزشی مهارت‌های مقابله با استرس‌های ورزشی در ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی، می‌تواند راهبردهای مناسب و کارآمد را به ورزشکار آموزش دهد. پژوهش

20. Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). "Approach, avoidance, and coping with stress". *American psychologist*, 41(7), 813-827.
21. Krohne, H. W. E. (1993). "Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness": Hogrefe & Huber Publishers.81-93.
22. Compas, B. E. (1987). "Coping with stress during childhood and adolescence". *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-407.
23. Álvarez O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A., & Castillo, I. (2014). "Profile of psychological skills of University taekwondo competitors and its relation to success in competition". *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 13-20
24. ghahramani, m. h., farsi, a. r., besharat, m. a., & abdoli, b. (2014b). "Construction, validity and reliability of acute stress scale". *Journal of development and motor Learning*, 6(2), 160-141.
25. Keeler, L. A. (2000). "The differences in sport aggression, life aggression, and life assertion among adult male and female collision, contact, and non-contact sport athletes". research directed by Dept. of Kinesiology. University of Maryland, College Park. 40-57.
26. besharat, m. a., ghahramani, m. h., & naghpuor, b. (2014). "The role of self-regulation and impulsivity sports success: impact and non- impact sport to compare". *Journal of Motor Behavior*. Institute of Physical Education, 7(18), 146-131.
27. Anshel, M. H., Williams, L., & Williams, S. M. (2000). "Coping style following acute stress in competitive sport". *The Journal of Social Psychology*, 140(6), 751-773.
28. besharat, m. a. (2007). "Evaluate the psychometric properties of the scale of coping styles of sport". *the Olympic Quarterly*, 39(105-95).
29. besharat, m. a. (2001). "Construction and Validation of a Scale of athletic success". Research report Tehran: Tehran University (pp. 88-97).
30. besharat, m. a., abasi, g. r., & shjaadin. (2002). "examined the relationship between self-esteem and success in football and wrestling sports". *Journal of development and motor Learning -sporty*, 12, 431-448.
31. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). "Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation". *Journal of personality and social psychology*, 58(5); 844-856
8. Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J., & Durand, M. (2007). "Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches". *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 25-46.
9. Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento Junior, J. R. A. d., Vieira J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). "Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes". *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(4), 447-455.
10. Gaudreau, P., Nicholls, A., & Levy, A. (2010). "The ups and downs of coping and sport achievement: An episodic process analysis of within-person associations". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(3), 298-311.
11. besharat, m. a. (2005). "coping style influence on sporting success". *Journal of development and motor Learning -sporty*, 24, 100-187.
12. Anshel, M., Brown, J., & Brown, D. (1993). "Effectiveness of an acute stress coping program on motor performance, muscular tension and affect". *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 25, 27.
13. Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). "Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport". *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 434-450.
14. Bejan, R., & Tonița, F. (2014). "The Role of the Resilience in Coping with Stress in Sports". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 117, 402-407.
15. Smith, R. E. (2014). "Performance anxiety, cognitive interference, and concentration enhancement strategies In sports". *Cognitive interference: Theories, methods, and findings*, 261-178.
16. He, Y. (2014). "The Study on Sport Psychological Skills and Coping Styles of High-level Wrestling Athletes". Paper presented at the Proceedings of the Seventh International Conference on Management Science and Engineering Management. 168-181.
18. ghahramani, m. h., besharat, m. a., hoseini, s. r. a., & akbarnejad, a. (2014a). "The effects of different styles of coping with stress and exercise stress on cortisol wrestler resources". *Journal of development and motor Learning*, 6(4), 547-536.
19. Folkman, S. (1984). "Stress, appraisal, and coping": Springer Publishing Company LLC. 67-79.